

# MAAK JE KLAAR VOOR EEN MARATHON

Of je nu je persoonlijke record op de marathon van Brussel wilt scherpstellen of gewoon met lopen wilt beginnen: een goede voorbereiding is het halve werk. We praten met drie sporters over hun beste tips en voorbereiding, en laten je kennismaken met hun en onze favoriete digitale coaches.

Op **Mediazine.be** vind je nog veel meer tips en weetjes die je helpen bij de voorbereiding van je allereerste marathon.



## GEZONDE VERSLAVING

**Josefien De Bock** (@josefien\_textfairy, www.josieslittlethings.be) is verslaafd aan hardlopen en brengt in december bij Lannoo een boek over haar grote passie uit: *Go Run*. Voor **Koen De Meester** is lopen dan weer de meest natuurlijke zaak van de wereld. Hij heeft al zo'n zes marathons en een ultraloop van honderd kilometer in de benen. **Louise Delputte** (@louisedelputte, www.louisedelputte.be) blogt op haar beurt over haar passie voor sport in het algemeen en is naast lopen verslingerd aan fietsen en zwemmen. We schoven aan tafel met hen voor een goed gesprek.

## EERST EN VOORAL, HOE GA JE GEMOTIVEERD AAN DE SLAG?

Koen: "Laat je inspireren door anderen. Ik ben zelf beginnen lopen toen mijn dochter in de atletiekclub zat en ik al die lopers bezig zag. Dat motiveerde mij. Een netwerk gelijkgestemden is zeker een aanrader, omdat je elkaar kunt aansporen om het telkens een beetje beter te doen."

Louise: "Start niet te zot: loop niet meteen vijf kilometer, maar bouw rustig op. Laat zeker een rustdag tussen twee loopessies en evalueer hoe je lichaam reageert na je training. Beloon jezelf elke week als je jouw schema goed hebt opgevolgd. Stel jezelf een realistisch doel door je bijvoorbeeld in te schrijven voor een leuke loopwedstrijd met vrienden."

## KAN IEDEREEN EIGENLIJK LOPEN?

Josefien: "Wat Bruce Springsteen zingt, klopt echt wel: *Baby, we were born to run!* (lacht) Je moet gewoon altijd luisteren naar je lichaam en rekening houden met je grenzen. Je mag die grenzen gerust verkennen en verleggen, maar overdrijf niet. Als je traint voor een marathon omdat je daar echt van droomt, maar je krijgt plots pijn of je raakt oververmoeid, dan moet je gewoon luisteren naar je lichaam en het kalmer aan doen. Hoe jammer dat ook is."

Louise: "De meeste mensen kunnen lopen, maar uiteraard hangt de afstand en duur af van je lichaam en conditie. Als je grootse plannen hebt, doe je best een check-up vooraf bij een sportdokter en kun je eventueel een lactaat- of conditietest laten uitvoeren. Van zodra je lichaam tegenstribbelt, moet je opletten. Anders gaan er blessures de kop op steken. Probeer het lopen ook af te wisselen met krachttraining, core stability, stretching en andere sporten."

Koen: "Ik denk ook dat iedereen kan lopen, al kan niet iedereen volgens mij een marathon lopen. Het is belangrijk dat je lopen leuk vindt of maakt, door naar toffe events toe te werken, bijvoorbeeld. Plezier in het lopen is althans wat mij helpt om telkens weer mijn loopschoenen aan te trekken."

## HOE BELANGRIJK IS EEN GOEDE LOOPTECHNIEK?

Louise: "Een goeie techniek kan je heel veel energie en pijn besparen. Degelijke loopschoenen zijn inderdaad het begin. Verder? Ob-

serveer hoe getrainde lopers lopen of bekijk filmpjes waarin de looptechniek wordt uitgelegd. Verander je techniek niet van dag op dag, want ook dat kan tot blessures leiden."

Josefien: "Je vermijdt er blessures mee. Je kunt dat niet echt leren, vind ik, maar je kunt wel je techniek verbeteren aan de hand van een loopanalyse in een sportlabo of bij een sportarts. Het is vooral belangrijk dat je loopschoenen je looptechniek optimaal ondersteunen. Investeer dus in een goed paar loopschoenen: laat je adviseren in een sportspecialzaak en ga niet af op de looks van een schoen of koop ze niet online. Een loopschoen moet je eerst passen. Verder ben ik meer van het praktijkgerichte type: al doende leren en bijschaven."

Koen: "Zoals veel lopers was ik er in het begin niet echt mee bezig. Ik vond mijn techniek zelf best oké (lacht). Maar met de jaren ben ik er toch meer op beginnen letten en doe ik versterkende oefeningen om blessures te vermijden. Als ik te snel opbouw in een trainingsfase, krijg ik overbelastingsletsels. Luisteren naar je lichaam is echt essentieel. En inderdaad: goede loopschoenen zijn echt belangrijk. Ik heb de neiging om ze niet vaak genoeg te vervangen. Na pakweg duizend gelopen kilometers is het tijd om een nieuw paar aan te schaffen."

## IS EEN SPORTIEF DOEL BELANGRIJK ALS JE HET WILT VOLHOUDEN?

Koen: "Een sportief doel is iets wat na verloop van tijd bijna automatisch komt. Je begint beter te lopen en je wilt als vanzelf altijd een beetje verder of sneller lopen. En als je een grens hebt verlegd, bedenk je wat je volgende loopdoel zou kunnen zijn. Na mijn eerste marathon, een jaar of drie geleden, ben ik bijvoorbeeld gaandeweg de afstand gaan opdrijven tot een ultraloop van honderd kilometer. Dat was niet echt intentioneel, maar kwam bijna vanzelf."

Josefien: "Ik heb zeker een doel nodig: ik daag mezelf graag uit en leg de lat altijd wat hoger. Een doel helpt me om extra gefocust te blijven. Maar ik heb ook 'doelloze periodes', bijvoorbeeld de maanden na een marathon. Dan loop ik meer op gevoel. Ik loop dan nog altijd vier keer per week, maar minder strikt en meer volgens waar ik op dat moment zin in heb. Ik denk dat ik gewoon zodanig verslaafd ben aan lopen dat ik het altijd ga blijven doen, doel of niet. En ik denk ook niet dat een doel moet: sommige lopers vinden dat net te dwingend en te strikt."

Louise: "Ik houd het even goed vol als er eens niets gepland staat. Dat komt omdat ik zoveel geniet tijdens het lopen en achteraf zo blij ben dat ik gelopen heb. Voor de 20 Kilometer van Brussel heb ik wel naar de wedstrijd toegewerkt met een online loopschema dat ik wou uittesten op mijn blog. Ik heb ook een tijdje voor een marathon getraind, maar halverwege mijn voorbereiding kreeg ik helaas een knieblessure."

## HOE BEREID JE JE BEST VOOR OP EEN LANGE-AFSTANDSWEDSTRIJD?

Louise: "Mijn langste afstand tot nu toe is 21 kilometer, en dat is ook mijn favoriete afstand. Ik geniet er zo van om een uur of twee te lopen en te reflecteren over het leven. Ik zorg ervoor dat ik een



Josefien De Bock


Koen De Meester


Louise Delputte


## / ONZE FAVORIETE LOOPAPPS

 **Strava** is bekend als een app voor fietsers, maar je kunt er net zo goed mee lopen. De leukste feature is de mogelijkheid om de kaart in jouw buurt te verkennen op zoek naar populaire looproutes. En uiteraard kun je ook zelf een loopparcours aanreiken.


 Lopen, joggen of wandelen, je kunt het zo goed als overal doen. En met **Runkeeper** zie je precies hoe het met je training staat. De app meet je snelheid, de afgelegde afstand, de tijd en de verbruikte calorieën, speelt je muziek tijdens het lopen, en slaat de gevolgde route op.

 **Runtastic** maakt van je smartphone een activiteitentracker en gebruikt de GPS-functie om je gelopen parcours te volgen, en geeft je duidelijke feedback over de afgelegde weg, snelheid, het calorieverbruik en meer.

 **Start 2 Run** begeleidt jou heel eenvoudig naar je volgende doel: vijf kilometer lopen. En als je dat bevalt, kun je gaan voor tien of twintig kilometer, of zelfs voor een halve of volledige marathon. Met de trainingsschema's van ervaren sportcoaches bereik je stap voor stap je doel.

 **Nike Run Club** heeft alles aan boord om nog beter te lopen, waaronder GPS-tracking, wekelijkse, maandelijkse en gepersonaliseerde afstandsuitdagingen, aangepaste trainingsschema's voor je doelen en non-stop motivatie van je vrienden. Zo bereik je je doelen op een leuke manier.

 **PUMATRAC** is de trainings-, work-out- en hardloopapp van het Duitse sportmerk. Je krijgt een persoonlijke coach in handen die je meer dan tachtig work-outs aanbiedt en op alle mogelijke manieren je prestaties monitort. De app leert je ook hoe de professionele atleten trainen.

 Voor wie niet gemotiveerd geraakt om te joggen zonder wat doodsangst, is er de **Zombies, Run!**-app. Ze combineert op redelijk briljante wijze een intervaltrainingsprogramma zoals Start 2 Run met een interactief hoorspel. Je loopt dus pakweg een minuut en wanneer het tijd is om sneller te gaan, komt er een meute zombies achter je aan. Ren voor je leven!

 Heb je graag het gevoel dat je iets nuttigs doet? En niet alleen voor je eigen lichaam, maar ook voor anderen? Dan is **Charity Miles** jouw ding. Bij de opstart geef je aan welk goed doel je wilt steunen. Bij iedere kilometer die je loopt, help je het goede doel geld in te zamelen - zonder effectief geld te doneren.



week voor een wedstrijd geen al te zware inspanningen meer doe en ik wissel mijn looptrainingen af met fietsen en zwemmen.”

Koen: “Twee tot drie keer per jaar loop ik een marathon, en die bereid ik voor met de trainingsschema’s van Polar. Ik reken op vier tot zes maanden voorbereidingstijd. Die schema’s werken voor mij, omdat alles perfect gepland is en ik via mijn smartphone aangevend word om aan een training te beginnen. Tijdens de training krijg ik ook gerichte aanwijzingen over wat ik moet doen. Ik heb het wel eens geprobeerd met schema’s van een sportarts, maar dan moet je alles onthouden en dat lukt me niet.”

Josefien: “Ik begin er op tijd mee. Doordat ik het hele jaar door loop en altijd een goede conditie heb, is zestien weken trainen voor een marathon voldoende. Ik zorg voor een schema op maat, opgesteld door een sportcoach. Dat schema houdt rekening met mijn hartslag, mijn werk- en leefritme, en mijn doelstelling wat tijd betreft. Ik doe ook altijd core stability-oefeningen. Een marathon is zeer belastend, dus je moet zorgen dat je goede buik-, rug- en bilspieren hebt. Verder moet je voldoende rusten en naar je lichaam luisteren. Heb je pijn, grijp dan meteen in. Laat het niet te ver komen.”

### HOE HOUD JE ZO’N VOORBEREIDINGSFASE VOL?

Josefien: “Maak het leuk en afwisselend voor jezelf. Doe bijvoorbeeld eens een lange duurloop met een podcast en zoek af en toe een

nieuwe omgeving op in plaats van altijd hetzelfde toertje af te werken. Of zoek iemand anders die ook traint voor een marathon en ga af en toe samen lopen. Zo vermijd je dat het saai wordt, want het is echt wel lang, en bij momenten zwaar en eentonig. Ik denk ook weleens: waar ben ik eigenlijk mee bezig? Maar denk dan aan het eindresultaat, dat zo leuk zal zijn!”

Louise: “Plan inderdaad loopsessies in met een looppartner. Dan kun je telkens afspreken en bijpraten, en hoef je niet alleen te lopen. Af en toe een nieuwe outfit kopen kan ook een motivatie zijn om te gaan lo-



pen. Zien hoe je lichaam en conditie veranderen is ook fijn. En je kunt jezelf af en toe belonen met een nieuwe sporthorloge of goede activiteitentracker, bijvoorbeeld.”

Koen: “Zorg dat je voorbereiding in je algemene dagelijkse planning past. In de week doe ik mijn trainingen als woon-werkverkeer, in het weekend hang ik ze vast aan de hobby’s van de kinderen. Loopvrienden verzamelen kan ook helpen, maar ik loop liefst alleen. Ik moet mijn trainingen kunnen inlassen wanneer het mij past. Op een wedstrijd zelf zijn andere lopers dan weer essentieel om gemotiveerd te blijven. Ik heb ooit geprobeerd om in mijn eentje de kustlijn af te lopen, maar dat is mislukt. Er was niets ge-

organiseerd en ik was helemaal op mezelf aangewezen. Dat werd geen succes.”

### WAT ZIJN JULLIE FAVORIETE LOOPAPPS?

Koen: “Ik loop al een tijdje met een Polar M600 en gebruik dus de schema’s van Polar zelf. Met playlists op Google Play Music en draadloze oortjes gelinkt aan mijn smartphone luister ik tijdens het lopen naar muziek. De Strava-app kan een leuke motivator zijn, omdat je ziet wat anderen doen en ‘kudos’ krijgt voor je prestaties. Dat verbindt. Voor mij werken gadgets en technologie zeker motiverend.”

Josefien: “Ik gebruik mijn sporthorloge, de Polar Vantage M, en die is gelinkt aan Strava. Daar post ik mijn prestaties en zie ik die van anderen. Ik vind ook dat het motiverend werkt, ik heb daar ook al veel mensen leren kennen. Voor de rest geen apps hier.”

Louise: “Ik loop met mijn Garmin Fenix 5S Plus en achteraf laad ik mijn parcours op via Strava en Runkeeper. Via mijn uurwerk kan ik draadloos muziek beluisteren. De gegevens van mijn routes kan ik achteraf allemaal analyseren op de Garmin Connect-app. Ook de Q Music-app of Spotify gebruik ik vaak om naar de radio te luisteren. Met mijn uurwerk houd ik mijn dagelijkse aantal stappen en slaap bij. Ik vind het belangrijk dat ik genoeg beweeg, aangezien ik acht uren per dag aan mijn bureau zit.”



### TROUWE BEGELEIDER

De Fitbit Versa 2 is een geavanceerde smartwatch met spraakbediening via Amazon Alexa. De continue hartslagmeting houdt op ieder moment je fitheid in de gaten en het toestel geeft je ook een slaapscore, zodat jij perfect weet of je on track bent met die sportieve voorbereiding. Ben jij zo’n hardloper die graag afwisselt en ook wel eens het zwembad induikt om de basisconditie te onderhouden en verbeteren? Dat kan gewoon met de Fitbit Versa 2, die waterdicht is tot vijftig meter diep.

**FITBIT VERSA 2** € 199\*



### HANDIG EN EENVOUDIG

De Garmin Forerunner 45S is een echt sporthorloge en dat mag je ook zien. Geen leren bandjes of horlogelook hier, maar een net een heel sportief design. Het GPS-horloge is specifiek bedoeld voor lopers en zet vooral in op accurate hartslagmeting en GPS-metingen om je tempo, afstand en intervallen te meten. Het sporthorloge is klein en handig, en werkt met de handige Garmin Coach-app. De interface is zo gebouwd dat je de Forerunner 45S ook met zweterige handen perfect kunt bedienen.

**GARMIN FORERUNNER 45S** € 199\*



### KLASSEVOL SPORTIEF

De Huawei Watch GT is een bijzonder elegant horloge voor lopers die overdag zakelijk voor de dag willen komen. Het AMOLED-kleurenscherm is ook in direct zonlicht heel leesbaar en toont je alle info die je nodig hebt: hartslag, slaap- en activiteitentracking. Je kunt het horloge als digitale coach gebruiken voor beginnende of gevorderde looptrainingen, en je krijgt relevante feedback over je vooruitgang. Ook andere sporten, zoals fietsen, zwemmen en klimmen, worden ondersteund.

**HUAWEI WATCH GT** € 199\*



### PERFORMANTE ALLROUNDER

De vivoactive 3 combineert een aantal handige smartwatchfeatures met de kenmerken van een performant sporthorloge en is daarmee een perfecte allrounder. Als eerste Garmin-wearable is de vivoactive 3 geschikt voor Garmin Pay, een mobiel betalingssysteem waarmee je kunt betalen via je horloge. Het horloge heeft programma’s voor zowat alle sporten, en houdt onder meer je bewegingspatronen en stressniveau bij. Personaliseer het horloge met een digitale wijzerplaat die bij je stijl past.

**GARMIN VIVOACTIVE 3** € 279\*



### ON-SCREEN COACH

De Ionic is het nieuwste speeltje van Fitbit. Hij ziet er niet alleen trendy uit, met de vierkante display en het geperforeerde bandje, hij belooft je ook heel veel sportplezier. Met een batterijduur van meer dan vier dagen kom je een heel eind, en met een opslagcapaciteit van meer dan driehonderd muziektracks breng je zelfs de langste looptraining tot een goed einde. Nog een leuke nieuwigheid zijn de gepersonaliseerde onscreen work-outs, die je tonen wat je moet doen om je conditie nog te verbeteren.

**FITBIT IONIC** € 299\*



### MODEBEWUST SPORTEN

De nieuwe Galaxy Watch Active 2 van Samsung kun je helemaal personaliseren: kies de grootte van de display, kies voor Bluetooth of LTE, en maak een keuze tussen roestvrijstaal en aluminium. Ook de bandjes zijn er in allerlei uitvoeringen. Houd je sportieve exploten en hartslag bij, laat je digitaal begeleiden en monitor je stressniveau. Beetje gespannen? Dan stelt het horloge efficiënte ademhalingsoefeningen voor. Of neem een foto van je outfit en het horloge zoekt een passend scherm.

**SAMSUNG GALAXY WATCH ACTIVE 2** € 299\*